



บทบาทครูในการส่งเสริมสุขภาวะทางกายแก่เด็กวัยอนุบาลในโรงเรียน  
สังกัดกรุงเทพมหานคร เขตบางขุนเทียน

TEACHERS' ROLES IN PROMOTING PHYSICAL WELLBEING FOR PRESCHOOLERS IN  
SCHOOLS UNDER BANGKOK METROPOLITAN ADMINISTRATION,  
BANGKHUNTHAIN DISTRICT

นางสาวนิภาพร สิงห์โตไทย\*

Nipaporn Singtothai

ผศ.ดร. ศศิลักษณ์ ขยันกิจ\*\*

Asst. Prof. Sasilak Khanyankij, Ph.D.

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาบทบาทของครูในการส่งเสริมสุขภาวะทางกายในเด็กวัยอนุบาล 3 ด้าน ได้แก่ การเป็นแบบอย่าง การจัดสภาพแวดล้อม การส่งเสริมและสนับสนุน ประชากรที่ใช้ในการวิจัย คือ ครูประจำชั้น อนุบาลปีที่ 1-2 โรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร เขตบางขุนเทียน ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2560 จำนวน 92 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ยเลขคณิต และ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการวิจัยพบว่า ครูส่งเสริมสุขภาวะทางกายแก่เด็กวัยอนุบาล โดยรวมปฏิบัติในระดับมาก ( $\mu = 4.08$ ) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ครูปฏิบัติอยู่ในระดับมากทั้ง 3 ด้าน โดยด้านที่มีค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติสูงสุด คือ ด้านการส่งเสริมและสนับสนุน ( $\mu = 4.27$ ) เมื่อพิจารณาประเด็นย่อย ด้านสุขอนามัยและความปลอดภัย มีค่าเฉลี่ยคะแนนสูงสุด ( $\mu = 4.38$ ) รองลงมา คือ ด้านการจัดสภาพแวดล้อม ( $\mu = 4.19$ ) เมื่อพิจารณาประเด็นย่อย ด้านการจัดพื้นที่ มีค่าเฉลี่ยคะแนนสูงสุด ( $\mu = 4.24$ ) และด้านการเป็นแบบอย่าง ( $\mu = 3.80$ ) เมื่อพิจารณาเป็นประเด็นย่อย ด้านการดูแลสุขภาพและความปลอดภัย มีค่าเฉลี่ยคะแนนสูงสุด ( $\mu = 4.24$ ) ตามลำดับ

\* นิสิตมหาบัณฑิตสาขาวิชาการศึกษาศาสตร์ ภาควิชาหลักสูตรและการสอน

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

E-mail Address: pla\_ju\_on@hotmail.com

\*\*อาจารย์ประจำสาขาวิชาการศึกษาศาสตร์ ภาควิชาหลักสูตรและการสอน

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

E-mail Address: sasilak.k@chula.ac.th

ISSN1905-4491

## Abstract

The purpose of this research was to study teachers' roles in promoting physical wellbeing for preschoolers in schools under the Bangkok Metropolitan Administration, Bangkhunthain District according to 3 aspects: being a role model, arranging the environment, and enhancing. The research tool was a questionnaire. The data was analyzed using percentage, means, and standard deviation.

The results of this research found that teachers' promoting preschoolers' physical wellbeing was at a high level ( $\mu = 4.08$ ). Considering each aspect, all 3 aspects were at the high level. The highest mean score was enhancing ( $\mu = 4.27$ ). Regarding each area, the highest mean score was hygiene and safety ( $\mu = 4.38$ ), followed by arranging the environment ( $\mu = 4.19$ ). Regarding each area, the highest mean score was arranging space ( $\mu = 4.24$ ) and being a role model ( $\mu = 3.80$ ). Regarding each area, the highest mean score was safety and health care ( $\mu = 4.24$ ), respectively.

**คำสำคัญ:** บทบาทครู / สุขภาวะทางกาย / เด็กวัยอนุบาล

**KEYWORDS:** TEACHER'S ROLES / PHYSICAL WELLBEING / PRESCHOOLERS

## บทนำ

การศึกษาปฐมวัยเป็นการจัดการศึกษาที่วางรากฐานสำคัญให้แก่มนุษย์และเป็นช่วงเวลาสำคัญที่เสริมสร้างพัฒนาการทางด้านร่างกายให้เติบโตได้อย่างสมบูรณ์และมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง สมรรถนะด้านร่างกายเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง การเสริมสร้างสุขภาวะทางกายเป็นพื้นฐานของการเติบโตได้อย่างสมบูรณ์และสุขภาวะทางกายเป็นพื้นฐานของสุขภาวะด้านอื่น ๆ เมื่อสุขภาวะทางกายดี ส่งผลต่อสุขภาวะด้านอารมณ์ สุขภาวะด้านสังคม และสุขภาวะด้านจิตวิญญาณให้ติดตามไปด้วย ดังนั้น การส่งเสริมสุขภาวะทางกายกับเด็กวัยอนุบาลให้เห็นถึงประโยชน์ของการออกกำลังกาย เห็นคุณค่าในการเลือกรับประทานอาหาร การดูแลร่างกายให้ปลอดภัยจากสิ่งอันตราย เพื่อเติบโตเป็นประชากรที่มีคุณภาพที่ดีในอนาคต สอดคล้องกับ WHO องค์การอนามัยโลก (1986) ให้นิยามคำว่า สุขภาพกาย (Physical Health) หมายถึง สุขภาพที่ดีของร่างกาย กล่าวคือ อวัยวะต่าง ๆ อยู่ในสภาพที่ดีมีความแข็งแรงสมบูรณ์ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ ร่างกายสามารถทำงานได้ตามปกติ และมีความสัมพันธ์กับทุกส่วนเป็นอย่างดี

สุขภาวะทางกายของเด็กวัยอนุบาลประกอบด้วย มีร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ รู้จักเลือกอาหารที่มีประโยชน์ในการรับประทาน และปฏิบัติป้องกันตนเองให้ปลอดภัยจากสิ่งอันตรายรอบตัว ซึ่งสอดคล้องกับ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ (2560) กล่าวถึง สุขภาวะทางกายของเด็กวัย 3 – 5 ปี ได้แก่ ควรรับประทานอาหารครบ 5 หมู่ ตลอดจนเข้าใจความปลอดภัย โดยได้รับคำแนะนำเรื่องความปลอดภัย ฟังตัวเองได้ และการเคลื่อนไหวที่สร้างกล้ามเนื้อให้แข็งแรง ทั้งกล้ามเนื้อมัดเล็กและใหญ่ อีกทั้งมีประสาทสัมผัสและการเคลื่อนไหวที่สมวัย ทั้งด้านการมองเห็น การได้ยิน และการสัมผัสแต่ในปัจจุบันพบว่า มีปัจจัยต่าง ๆ ที่ส่งผลต่อสุขภาวะทางกายของเด็ก ได้แก่ ปัญหาเศรษฐกิจทางครอบครัว สภาพแวดล้อมรอบตัวเด็ก เรื่องความแตกต่างทางชาติพันธุ์ ปัจจัยดังกล่าวส่งผลต่อการขาดโอกาสในการพัฒนาศักยภาพและสุขภาวะทางกายของเด็ก ซึ่งในเขตบางขุนเทียนมีสภาพแวดล้อมที่อาจจะส่งผลต่อสุขภาพทางกายของเด็ก ในขณะที่พื้นที่ส่วนใหญ่เป็นเขตเกษตรกรรมและมีแหล่งท่องเที่ยวเชิงนิเวศ เนื่องจากเป็นเขตเดียวของกรุงเทพมหานครที่มีพื้นที่ติดกับอ่าวไทยและยังมีป่าชายเลนอยู่ บางชุมชนในเขตบาง

ชุมชนมีสภาพแวดล้อมที่มีผลมาจากโรงงานอุตสาหกรรมทางประมง ปัญหาน้ำเสียจากโรงงานประมง ปัญหาแรงงานต่างชาตินำใช้แรงงานด้านอุตสาหกรรมประมง เกิดปัญหาความแออัดในการพักอาศัยของคนในเขตบางขุนเทียน สถานการณ์ด้านสิ่งแวดล้อมเริ่มไปในทิศทางที่มีปัญหาเพิ่มมากขึ้น และยังเป็นปัญหาสืบเนื่องมาจนปัจจุบัน ปัญหาการค้ามนุษย์จากแรงงานต่างชาติและความหลากหลายทางชาติพันธุ์

การส่งเสริมสุขภาพทางกายของเด็กวัยอนุบาลให้ประสบความสำเร็จนั้นต้องอาศัยความร่วมมือจากผู้ที่เกี่ยวข้องทุกฝ่ายโดยการรวมพลังขับเคลื่อนให้เกิดการปฏิบัติที่สอดคล้องกับบทบาทหน้าที่และศักยภาพของบุคคล (รุ่งลาวัลย์ ละอาม, 2559) ครูอนุบาลจึงเป็นบุคคลสำคัญในการส่งเสริมสุขภาพทางกายแก่เด็ก เนื่องจากการจัดสภาพแวดล้อมเพื่อส่งเสริมและเอื้อให้เด็กเกิดการพัฒนาในทุกด้านอย่างสมดุลหน้าที่หรือภาระงานส่วนใหญ่ที่ครูอนุบาลต้องรับผิดชอบเป็นบทบาทที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาด้านร่างกาย ด้านสังคม อารมณ์-จิตใจและสติปัญญาของเด็กโดยครูมีบทบาทสำคัญ ได้แก่ บทบาทในด้านการเลี้ยงดู ด้านการสอน ด้านความสัมพันธ์กับเด็ก ด้านการตัดสินใจเกี่ยวกับ นโยบายและสถานศึกษา การตัดสินใจเรื่องเทคนิคทางด้านวิชาการ (เยาวพา เดชะคุปต์, 2542) สอดคล้องกับ Cole (2006) ได้กล่าวว่า สุขภาพทางกาย อารมณ์ และสังคม ถือเป็นรากฐานที่สำคัญที่สุดในการส่งเสริมให้เด็กประสบความสำเร็จในด้านการเรียน เมื่อโตขึ้นโดยมีปัจจัยหลักๆ คือ ปัจจัยด้านสภาพแวดล้อม ปัจจัยด้านวัสดุและอุปกรณ์ต่าง ๆ ปัจจัยด้านการจัดการเรียนการสอน ปัจจัยด้านความร่วมมือจากผู้ที่เกี่ยวข้องและปัจจัยด้านความร่วมมือกับผู้ปกครองซึ่งเป็นปัจจัยที่สำคัญ ครูอนุบาลจึงต้องคำนึงถึงในการจัดประสบการณ์ให้แก่เด็กอนุบาล

ครูอนุบาลมีบทบาทหน้าที่สำคัญในการจัดการศึกษาและการอบรมเลี้ยงดูเด็ก Childcare Committee county Donegal (1999) กล่าวว่า สุขภาพทางกายของเด็กวัยอนุบาล หมายถึง การจัดสภาพแวดล้อมที่หลากหลายที่มีปัจจัยต่อการกินที่มีโภชนาการที่ดี และการออกกำลังกายที่กระตุ้นให้เด็กอนุบาลและขณะเดียวกันต้องมีร่างกายที่ไม่เจ็บป่วยและได้รับการดูแลอย่างดีจากคนใกล้ชิด การพัฒนาเด็กต้องอาศัยครูผู้มีความรู้ มีความสามารถ ซึ่งครูต้องรับบทบาทพัฒนาศักยภาพของเด็กทั้ง 4 ด้าน ได้แก่ ด้านร่างกาย ด้านอารมณ์ ด้านสังคม และด้านสติปัญญา ดังนั้นผู้วิจัยต้องการศึกษาเรื่อง บทบาทครูในการส่งเสริมสุขภาพทางกายแก่เด็กวัยอนุบาลในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร เขตบางขุนเทียน เพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐานในการปรับปรุงการจัดประสบการณ์เพื่อส่งเสริมสุขภาพทางกายแก่เด็กวัยอนุบาลต่อไป

## วัตถุประสงค์

เพื่อศึกษาบทบาทของครูในการส่งเสริมสุขภาพทางกายของประชากรแก่เด็กวัยอนุบาล 3 ด้าน ได้แก่ 1) การเป็นแบบอย่าง 2) การจัดสภาพแวดล้อม 3) การส่งเสริมและสนับสนุน

## วิธีดำเนินการวิจัย

1. การศึกษาค้นคว้า รวบรวมข้อมูลจากหนังสือวารสาร เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับบทบาทครูในการส่งเสริมสุขภาพทางกายแก่เด็กวัยอนุบาล เพื่อนำมาสังเคราะห์เป็นกรอบแนวคิดในการวิจัย ดังนี้

ตาราง 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

| ประเด็นที่ศึกษา                        | ประเด็นหลัก               | ประเด็นย่อย                                                                    |
|----------------------------------------|---------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| บทบาทครูในการส่งเสริม<br>สุขภาวะทางกาย | 1. การเป็นแบบอย่าง        | 1.1 การออกกำลังกาย<br>1.2 การรับประทานอาหาร<br>1.3 การดูแลสุขภาพและความปลอดภัย |
|                                        | 2. การจัดสภาพแวดล้อม      | 2.1 การจัดพื้นที่<br>2.2 การจัดเตรียมอุปกรณ์                                   |
|                                        | 3. การส่งเสริมและสนับสนุน | 3.1 โภชนาการ<br>3.2 ทักษะการใช้กล้ามเนื้อ<br>3.3 สุขอนามัยและความปลอดภัย       |

2. การกำหนดประชากรที่ศึกษา

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ศึกษา ได้แก่ ครูประจำชั้นระดับอนุบาลปีที่ 1 และ 2 ในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร เขตบางขุนเทียน ภาคการศึกษาปลาย ปีการศึกษา 2560 จำนวน 92 คน จาก 16 โรงเรียน

3. การสร้างและตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

3.1 ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ แบบสอบถามครู เรื่อง บทบาทในการส่งเสริมสุขภาวะทางกายแก่เด็กวัยอนุบาลประกอบด้วย 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม เกี่ยวกับ เพศ อายุ วุฒิการศึกษา ประสบการณ์ทำงานในการสอนระดับอนุบาล ระดับชั้นที่สอน จำนวนเด็กในชั้นเรียน ความรู้หรือผ่านการอบรมเกี่ยวกับสุขภาวะทางกาย ปัญหาทางด้านสุขภาพ สุขภาวะทางกายของเด็กในห้องเรียน และสุขภาวะทางกายมีความสำคัญต่อเด็ก มีลักษณะเป็นแบบเลือกตอบ จำนวน 10 ข้อ

ตอนที่ 2 บทบาทครูในการส่งเสริมสุขภาวะทางกายแก่เด็กวัยอนุบาล ใน 3 ด้าน ได้แก่

1) การเป็นแบบอย่าง 2) การจัดสภาพแวดล้อม 3) การส่งเสริมและสนับสนุน มีลักษณะเป็นมาตราประมาณค่า 5 ระดับ จำนวน 40 ข้อ

ตอนที่ 3 ความคิดเห็นเพิ่มเติม มีลักษณะเป็นคำถามปลายเปิด จำนวน 1 ข้อ

3.2 ผู้วิจัยนำแบบสอบถามไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาตรวจสอบพิจารณาเพื่อขอคำแนะนำ ตรวจสอบความถูกต้อง ความครบคลุมของเนื้อหา และความเหมาะสมของการใช้ภาษาให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

4. การเก็บรวบรวมข้อมูล

4.1 ผู้วิจัยส่งแบบสอบถาม โดยขอหนังสือขอความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามจาก สาขาวิชาการศึกษาปฐมวัย คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และได้ส่งหนังสือขอความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามทางไปรษณีย์ ไปยังครูประจำชั้นระดับอนุบาล 1 และ 2 โรงเรียนต่าง ๆ จำนวน 92 คน ผู้วิจัยได้รับแบบสอบถามกลับคืน 87 ฉบับ โดยเป็นแบบสอบถามที่สมบูรณ์ทั้งหมด คิดเป็นร้อยละ 90

## 5. การวิเคราะห์และการนำเสนอข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

5.1 ตอนที่ 1 ข้อมูลเกี่ยวกับพื้นฐานของผู้ตอบแบบสอบถาม วิเคราะห์โดยการแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง

5.2 ตอนที่ 2 บทบาทครูในการส่งเสริมสุขภาวะทางกายแก่เด็กวัยอนุบาลวิเคราะห์โดยการแจกแจงความถี่ของคำตอบแต่ละข้อนำมาหาค่าเฉลี่ยประชากร ( $\mu$ ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ( $\sigma$ ) โดยนำเสนอข้อมูลในรูปแบบประกอบความเรียง ผู้วิจัยแปลความหมายผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามเกณฑ์ ดังนี้

|                       |                                        |
|-----------------------|----------------------------------------|
| ค่าเฉลี่ย 4.51 - 5.00 | หมายถึง ปฏิบัติข้อรายการนั้นมากที่สุด  |
| ค่าเฉลี่ย 3.51 - 4.50 | หมายถึง ปฏิบัติข้อรายการนั้นมาก        |
| ค่าเฉลี่ย 2.51 - 3.50 | หมายถึง ปฏิบัติข้อรายการนั้นปานกลาง    |
| ค่าเฉลี่ย 1.51 - 2.50 | หมายถึง ปฏิบัติข้อรายการนั้นน้อย       |
| ค่าเฉลี่ย 1.00 - 1.50 | หมายถึง ปฏิบัติข้อรายการนั้นน้อยที่สุด |

5.3 ตอนที่ 3 ข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่นๆ วิเคราะห์โดยนำข้อมูลที่ได้มาสรุป แจกแจงความถี่ แล้วนำเสนอข้อมูลในรูปความเรียง

## ผลการวิจัย

ผลการวิจัย เรื่อง บทบาทครูในการส่งเสริมสุขภาวะทางกายแก่เด็กวัยอนุบาลโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร เขตบางขุนเทียน สรุปได้ดังนี้

### 1. ข้อมูลพื้นฐานของผู้ตอบแบบสอบถาม

ครูส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 94.3 มีอายุระหว่าง 36 - 45 ปี คิดเป็นร้อยละ 57.5 จบการศึกษาระดับปริญญาตรี คิดเป็นร้อยละ 65.5 ประสบการณ์การทำงานในการสอนระดับอนุบาล 3 - 6 ปี คิดเป็นร้อยละ 40.2 ส่วนใหญ่เป็นครูประจำชั้นระดับอนุบาลชั้นปีที่ 2 คิดเป็นร้อยละ 52.9 มีนักเรียนในการดูแลจำนวน 26 - 35 คน คิดเป็นร้อยละ 82.8 ครูส่วนใหญ่ได้รับความรู้หรือผ่านอบรมเกี่ยวกับ สุขภาวะทางกาย คิดเป็นร้อยละ 54.0 นอกจากนี้ครูส่วนใหญ่ไม่มีปัญหาทางด้านสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 74.7 ครูคิดว่าเด็กในห้องเรียนของตนมีสุขภาวะทางกายระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 51.7 และ คิดว่าสุขภาวะทางกายมีความสำคัญต่อเด็กในระดับมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 42.5

2. บทบาทของครูในการส่งเสริมสุขภาวะทางกายแก่เด็กวัยอนุบาล โรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร ในเขตบางขุนเทียน ครูมีการส่งเสริมสุขภาวะทางกายแก่เด็กวัยอนุบาล โดยรวมปฏิบัติอยู่ในระดับมาก ( $\mu = 4.08$ )

2.1 ด้านการเป็นแบบอย่าง ครูมีการส่งเสริมด้านการเป็นแบบอย่างอยู่ในระดับมาก ( $\mu = 3.80$ ) เมื่อพิจารณาประเด็นย่อยเป็นดังนี้

1) ด้านการออกกำลังกาย ครูปฏิบัติอยู่ในระดับมาก ( $\mu = 4.06$ ) โดยปฏิบัติอยู่ในระดับมากที่สุดทั้ง 4 รายการ รายการที่มีค่าเฉลี่ยคะแนนการปฏิบัติสูงที่สุด คือ การปฏิบัติกิจวัตรประจำวันได้อย่างคล่องแคล่ว กระฉับกระเฉง ( $\mu = 4.23$ ) รองลงมา คือ การออกกำลังกายตอนเช้าไปพร้อมกับเด็ก ( $\mu = 4.09$ )

การใช้ร่างกายได้อย่างถูกต้องเหมาะสม ( $\mu = 4.02$ ) และ การไม่แสดงอาการง่วงเหงาหาวนอนในระหว่างวัน ( $\mu = 3.90$ ) ตามลำดับ

2) ด้านการรับประทานอาหาร ครูปฏิบัติอยู่ในระดับมาก ( $\mu = 3.84$ ) โดยปฏิบัติอยู่ในระดับมากที่สุดทั้ง 4 รายการ รายการที่มีค่าเฉลี่ยคะแนนการปฏิบัติสูงสุด คือ การดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อย 6 แก้วต่อวัน ( $\mu = 4.07$ ) รองลงมา คือ การเคี้ยวอาหารอย่างละเอียด ( $\mu = 3.95$ ) การรับประทานอาหารหมดจาน ( $\mu = 3.91$ ) และการหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่ไม่มีประโยชน์ ( $\mu = 3.86$ ) ตามลำดับ

3) ด้านการดูแลสุขภาพและความปลอดภัย ครูปฏิบัติอยู่ในระดับมาก ( $\mu = 4.24$ ) โดยปฏิบัติอยู่ในระดับมากที่สุดทั้ง 4 รายการ รายการที่มีค่าเฉลี่ยคะแนนการปฏิบัติสูงสุด คือ การดูแลตนเองให้ปลอดภัย ไม่เสี่ยงอันตราย ( $\mu = 4.32$ ) รองลงมา คือ การหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการติดเชื้อโรค ( $\mu = 4.31$ ) การดูแลสุขภาพอนามัยของตนเอง ( $\mu = 4.30$ ) และการปฏิบัติตนถูกต้องเมื่อเจ็บป่วย ( $\mu = 4.03$ ) ตามลำดับ

2.2 ด้านการจัดสภาพแวดล้อม ครูมีการส่งเสริมด้านการจัดสภาพแวดล้อมอยู่ในระดับมาก ( $\mu = 4.19$ ) เมื่อพิจารณาประเด็นย่อยเป็นดังนี้

1) ด้านการจัดพื้นที่ ครูปฏิบัติอยู่ในระดับมาก ( $\mu = 4.24$ ) โดยปฏิบัติอยู่ในระดับมากที่สุดมี 7 รายการ รายการที่มีค่าเฉลี่ยคะแนนการปฏิบัติสูงสุด คือ การจัดบริเวณภายนอกห้องเรียนให้เป็นระเบียบ สะอาด ไม่วางสิ่งของเกะกะ ( $\mu = 4.46$ ) รองลงมา คือ การจัดพื้นที่ให้มีความปลอดภัยจากสารพิษ ( $\mu = 4.40$ ) การจัดพื้นที่ในห้องเรียนให้โล่ง ( $\mu = 4.37$ ) การจัดพื้นที่ภายในห้องเรียนให้เป็นระเบียบ สะอาด ไม่มีมุมอับ รก หรือเป็นอันตราย ( $\mu = 4.37$ ) การจัดให้เด็กได้เล่นหรือเคลื่อนไหวในพื้นที่ที่มีแสงสว่างเหมาะสม ( $\mu = 4.32$ ) การจัดมุมประสบการณ์ที่หลากหลายเพื่อให้เด็กได้ใช้ร่างกายสำรวจสิ่งต่างๆ ( $\mu = 4.16$ ) และการจัดพื้นที่ธรรมชาติภายนอกห้องเรียนให้เด็กได้สำรวจ ( $\mu = 4.06$ ) ตามลำดับ

ส่วนรายการที่ปฏิบัติอยู่ในระดับปานกลาง มี 1 รายการ คือ การจัดพื้นที่ภายนอกห้องเรียนให้มีความท้าทายในการใช้ร่างกายของเด็ก เช่น เชือกไต่ ปีนต้นไม้ ลอดอุโมงค์ ( $\mu = 3.47$ )

2) ด้านการจัดเตรียมอุปกรณ์ ครูปฏิบัติอยู่ในระดับมาก ( $\mu = 4.19$ ) โดยปฏิบัติอยู่ในระดับมากที่สุดทั้ง 8 รายการ รายการที่มีค่าเฉลี่ยคะแนนการปฏิบัติสูงสุด คือ การจัดหาวัสดุ อุปกรณ์ ที่เหมาะสมกับวัยและพัฒนาการของเด็ก ( $\mu = 4.41$ ) รองลงมา คือ การจัดเก็บ วัสดุ อุปกรณ์ และของเล่นภายในภาชนะที่เป็นเหมาะสมโดยจัดให้เป็นหมวดหมู่ ( $\mu = 4.37$ ) การทำความสะอาดของเล่นและภาชนะบรรจุให้ปราศจากฝุ่น ( $\mu = 4.28$ ) การจัดเก็บวัสดุ อุปกรณ์ให้อยู่ในระดับสายตาของเด็กโดยเด็กสามารถหยิบใช้ได้ด้วยตนเอง ( $\mu = 4.25$ ) การจัดเตรียมวัสดุ อุปกรณ์ที่หลากหลายในการส่งเสริมพัฒนากล้ามเนื้อมัดเล็ก ( $\mu = 4.25$ ) การจัดเตรียมอุปกรณ์การเรียนที่มีลักษณะพื้นผิวที่หลากหลายให้เด็กได้สัมผัส สำรวจ เช่น เรียบ ขรุขระ นุ่ม สาก ( $\mu = 4.10$ ) การจัดเตรียมวัสดุ อุปกรณ์ที่หลากหลายในการส่งเสริมพัฒนากล้ามเนื้อมัดใหญ่ ( $\mu = 3.84$ ) และการจัดเตรียมวัสดุ อุปกรณ์ที่หลากหลายในการส่งเสริมพัฒนากล้ามเนื้อมัดใหญ่ ( $\mu = 3.84$ ) ตามลำดับ

2.3 ด้านการส่งเสริมและสนับสนุน ครูมีการส่งเสริมด้านการสอนอยู่ในระดับมาก ( $\mu = 4.27$ ) เมื่อพิจารณาประเด็นย่อยเป็นดังนี้

1) ด้านการสอนโภชนาการ ครูปฏิบัติอยู่ในระดับมาก ( $\mu = 4.15$ ) โดยปฏิบัติอยู่ในระดับมากที่สุดมี 4 รายการ รายการที่มีค่าเฉลี่ยคะแนนการปฏิบัติสูงสุด คือ การใช้วิธีการสอนที่หลากหลายในการให้ความรู้เรื่อง โภชนาการ เช่น เล่านิทาน สาธิต เล่นบทบาทสมมติ ( $\mu = 4.33$ ) รองลงมา คือ การจัดมุม

บทบาทสมมติเกี่ยวกับการทำอาหาร โดยมีของเล่นจำลองจำพวกอาหาร ( $\mu = 4.28$ ) การทำอาหารร่วมกันในชั้นเรียน ( $\mu = 4.01$ ) และ การจัดป้ายนิเทศเพื่อให้ความรู้เกี่ยวกับโภชนาการหรือการบริโภค ( $\mu = 4.00$ ) ตามลำดับ

2) ด้านการสอนทักษะการใช้กล้ามเนื้อมือ ครูปฏิบัติอยู่ในระดับมาก ( $\mu = 4.29$ ) โดยปฏิบัติในระดับมาก มี 4 รายการที่มีค่าเฉลี่ยคะแนนการปฏิบัติสูงสุด คือ การจัดกิจกรรมให้เด็กได้รู้จักส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ และการเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่ ( $\mu = 4.40$ ) รองลงมาคือ การจัดกิจกรรมศิลปะโดยใช้เทคนิคที่หลากหลายเพื่อให้เด็กได้ตัด วาด ปะ ตัด ฉีก พิมพ์ภาพ ( $\mu = 4.33$ ) การเปิดโอกาสให้เด็กได้ใช้มือหยิบ จับ ดึง แกะ เปิดสิ่งของต่างๆ ด้วยตนเอง ( $\mu = 4.25$ ) และ การจัดกิจกรรมกลางแจ้งให้เด็กได้เคลื่อนไหวร่างกายในลักษณะต่างๆ ( $\mu = 4.20$ ) ตามลำดับ

3) ด้านการสอนสุขอนามัยและความปลอดภัย ครูปฏิบัติอยู่ในระดับมาก ( $\mu = 4.38$ ) โดยรายปฏิบัติในระดับมาก มี 4 รายการ รายการที่มีค่าเฉลี่ยคะแนนการปฏิบัติสูงสุด คือ การเล่านิทานที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับสุขอนามัยและความปลอดภัยให้เด็กฟัง ( $\mu = 4.44$ ) รองลงมา คือ การพูดคุยกับเด็กเกี่ยวกับสุขอนามัยและความปลอดภัยในชีวิตประจำวัน ( $\mu = 4.43$ ) การสอดแทรกวิธีการดูแลสุขภาพอนามัยและความปลอดภัยของตนเองให้เด็กได้เรียนรู้ในกิจวัตรประจำวัน ( $\mu = 4.41$ ) และการได้ให้เด็กเล่นบทบาทสมมติในการฝึกเรื่องดูแลสุขภาพอนามัยและความปลอดภัย ( $\mu = 4.26$ ) ตามลำดับ

## อภิปรายผล

ผลการวิจัยเรื่อง บทบาทครูในการส่งเสริมสุขภาวะทางกายแก่เด็กวัยอนุบาลโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร เขตบางขุนเทียน ผู้วิจัยมีประเด็นสำคัญที่นำมาอภิปรายดังนี้

### 1. ด้านการเป็นแบบอย่าง

ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่า ครูปฏิบัติตนเป็นแบบอย่างในการส่งเสริมสุขภาวะทางกายในระดับมาก โดยมีรายการที่มีค่าเฉลี่ยคะแนนการระดับปฏิบัติสูงสุด คือ การดูแลตนเองให้ปลอดภัย ไม่เสี่ยงอันตราย แสดงให้เห็นว่าครูใส่ใจในเรื่องการดูแลสุขภาพและความปลอดภัย สอดคล้องกับบทความของ Cole (2006) ได้นำเสนอถึงแนวทางของครูต่อการส่งเสริมสุขภาวะทางกายของเด็กในโรงเรียน ดังนี้ การสร้างนิสัยที่ดีกับเด็กนั้น เช่น การล้างมือ , การเลือกโภชนาการที่ดี , กิจกรรมกลางแจ้งและครูต้องเป็นผู้ปฏิบัติต้นแบบที่ดีเกี่ยวกับสุขภาวะทางกายและคำนึงถึงความเสี่ยงอันตรายจากการเล่นด้วย อย่างไรก็ตาม มีประเด็นที่น่าสนใจคือการเป็นแบบอย่างด้านการรับประทานอาหารที่มีค่าเฉลี่ยคะแนนปฏิบัติต่ำ

โดยส่วนรายการมีค่าเฉลี่ยคะแนนการปฏิบัติต่ำที่สุด คือ การหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่ไม่มีประโยชน์แสดงให้เห็นว่าละเลยหรือยังไม่ให้ความสำคัญกับการเลือกประทานอาหารที่มีประโยชน์ อาจเป็นเพราะกลุ่มนี้ยังอยู่ในวัยที่แข็งแรง ไม่มีโรคภัยหรือเจ็บป่วยประกอบกับเวลารับประทานอาหารจำกัด เนื่องจากต้องดูแลและอยู่กับเด็กตลอดเวลา เป็นผลมาจากครูกลุ่มนี้อยู่ในวัยกลางคนอายุ 35 – 45 ปี ควรได้รับส่งเสริมให้ตระหนักถึงการรับประทานอาหารที่ส่งเสริมสุขภาวะทางกายตาม มติกระทรวงสาธารณสุข (2560) ระบุว่า การรับประทานอาหารที่ไม่มีประโยชน์จะเกิดโรคต่างๆ ตามมา เช่น โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง วิธีการเลือกกินอาหารที่สามารถทำได้ง่ายๆ ในชีวิตประจำวัน ดังนี้

1) รับประทานอาหารอิ่ม ควรกินในแต่ละมื้อให้พออิ่ม โดยดักอาหารในปริมาณที่พอดี ไม่ควรตักมากจนล้นจานแล้วเหลือทิ้ง

2) ลดการรับประทานจุบจิบ เพราะของกินจุบจิบส่วนใหญ่นอกจากจะทำให้ร่างกายได้พลังงานมากเกินไปจนเกินไป ยังทำให้อ้วนอีกด้วย หรือเลือกขนมที่มีธัญพืช ถั่ว ผัก ผลไม้มาเป็นส่วนประกอบ

3) ดื่มน้ำเปล่า ควรลดหรืองดเครื่องดื่มที่มีรสหวานต่าง ๆ เช่น น้ำอัดลม น้ำหวาน ชา กาแฟและเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทุกชนิด

4) ลดการสั่งอาหารราคาพิเศษ เช่น การเพิ่มลูกชิ้นในก๋วยเตี๋ยว หรือเพิ่มข้าว เพิ่มกับข้าว เพราะจะทำให้ได้รับพลังงานมากเกินไปและทำให้อ้วน

5) งดการรับประทานอาหารมื้อดึก การรับประทานอาหารมื้อดึกแล้วเข้านอน ไม่มีการออกกำลังกายหรือเคลื่อนไหวร่างกายใด ๆ ร่างกายจะเผาผลาญอาหารที่รับประทานเข้าไปได้น้อยมากและจะสะสมเป็นไขมันแทน

6) เคี้ยวอาหารช้า ๆ จะทำให้อิ่มเร็วกว่า เพราะปกติร่างกายจะเริ่มรู้สึกอิ่มเมื่อรับประทานอาหารเข้าไปประมาณ 20 นาที นอกจากจะทำให้รับประทานอาหารได้น้อยลงแล้ว ยังช่วยให้ระบบย่อยอาหารทำงานได้ง่ายขึ้น อย่างไรก็ตาม นอกจากการเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ให้สารอาหารครบถ้วนเหมาะสมต่อร่างกายในแต่ละวันแล้ว ควรพักผ่อนให้เพียงพอและออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเพื่อเสริมสร้างสุขภาพที่ดี

## 2. ด้านการจัดสภาพแวดล้อม

ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่า ครูจัดสภาพแวดล้อมที่ส่งเสริมสุขภาวะทางกายในระดับมากทุกรายการ โดยมีรายการที่มีค่าเฉลี่ยคะแนนการระดับปฏิบัติสูงสุด คือ การจัดบริเวณภายนอกห้องเรียนให้เป็นระเบียบ สะอาด ไม่วางสิ่งของเกะกะ ( $\mu = 4.46$ ) สอดคล้องกับ Cole (2006) ได้นำเสนอถึงแนวทางของครูต่อการส่งเสริมสุขภาวะทางกายของเด็กในโรงเรียน ในการจัดการด้านสภาพแวดล้อม การจัดและเก็บรักษาอุปกรณ์เครื่องใช้ และวัตถุที่เหมาะสมกับเด็ก ดังนี้

1) การตรวจสอบ และการทำความสะอาดอุปกรณ์อย่างสม่ำเสมอรวมถึงการทำความสะอาดนั้นจะลดการเจ็บป่วยของเด็กซึ่งปนเปื้อนในสิ่งของ

2) การจัดและบำรุงรักษาเครื่องใช้ เพื่ออำนวยความสะดวกให้เด็กมีประสบการณ์ในการสร้างสุขนิสัยที่ดี

โดยส่วนรายการที่มีค่าเฉลี่ยคะแนนการระดับปฏิบัติต่ำที่สุด คือ การจัดพื้นที่ภายนอกห้องเรียนให้มีความท้าทายในการใช้ร่างกายของเด็ก เช่น เชือกไต่ ปีนต้นไม้ ลอดอุโมงค์ ( $\mu = 3.47$ ) เนื่องจากเป็นข้อจำกัดด้านพื้นที่ของโรงเรียนและการสนับสนุนด้านงบประมาณ รวมถึงความเข้าใจของครู ในการจัดกิจกรรมภายนอกที่ส่งเสริมสุขภาวะทางกาย โดยเฉพาะกล้ามเนื้อใหญ่ ซึ่งสอดคล้องกับ Childcare Committee county Donegal (1999) ที่นำเสนอแนวทาง การสนับสนุนให้เด็กมีพื้นที่ในการสำรวจและใช้กล้ามเนื้อใหญ่ดังนี้

1) เด็กต้องเวลาและพื้นที่ในการสำรวจสิ่งแวดล้อม โดยเฉพาะอย่างยิ่งพื้นที่ทางกายภาพที่ได้เคลื่อนไหวเพื่อพัฒนาทักษะด้านร่างกาย

2) การเล่นกลางแจ้ง เด็ก ๆ สามารถเรียนรู้ประสาทสัมผัสจากความกลัวที่พบด้วยตนเอง

3) การให้อากาศเด็กได้ปีนต้นไม้ สำรวจก้อนหิน ได้เล่นแอ่งน้ำและลำธาร

4) การสร้างพื้นผิวที่แตกต่างของสนามเด็กเล่น มีชั้นบันได เพื่อให้เด็กรู้จักการขึ้นลงเพื่อพัฒนาการควบคุมสมดุลของร่างกาย

ครูควรได้รับการส่งเสริมความรู้ความเข้าใจ ในการจัดพื้นที่และกิจกรรมนอกห้องเรียน เพื่อให้สามารถจัดพื้นที่ที่ส่งเสริมพัฒนาการด้านกล้ามเนื้อใหญ่และการประสานสัมพันธ์ของร่างกายที่ดีขึ้น สอดคล้องกับ เพลงไพร รัตนวงศ์ (2557) ที่ได้เสนอ แนวทางการส่งเสริมครูในการจัดการเล่นนอกห้องเรียน สำหรับเด็กอนุบาล ได้แก่ การสร้างแรงจูงใจให้ครูเห็นความสำคัญของพื้นที่นอกห้องเรียน การให้ความรู้เกี่ยวกับการเล่นที่บูรณาการทั้ง 4 ด้าน และสร้างความตระหนักให้แก่ครูเกี่ยวกับบทบาทในการมีส่วนร่วมและการสนับสนุนการเล่นและการเรียนรู้ของเด็กให้แก่นักเรียน ดังนั้น บทบาทครูด้านการจัดสภาพแวดล้อมด้านการจัดพื้นที่ภายนอกห้องเรียนให้มีความท้าทายในการใช้ร่างกายของเด็กต้องได้รับการสนับสนุนและสร้างความตระหนักมากขึ้น

### 3. ด้านส่งเสริมและสนับสนุน

ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่า ครูมีการส่งเสริมและสนับสนุนเด็กให้มีสุขภาวะทางกาย โดยมีรายการที่มีค่าเฉลี่ยคะแนนการระดับปฏิบัติสูงที่สุด คือ การเล่นนิทานที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับสุขอนามัยและความปลอดภัย ให้เด็กฟัง ( $\mu = 4.44$ ) ซึ่งสอดคล้องกับ ข้อมูลพื้นฐานทั่วไปที่มีการเล่นนิทานเป็นเทคนิคการสอนที่เหมาะสมกับวัย 3 - 6 ปี ครูกลุ่มนี้มีประสบการณ์การสอน 3 - 6 ปี คิดเป็นร้อยละ 40.2 มีความรู้และความถนัดในการสอนโดยการเล่นนิทาน สอดคล้องกับ Owen (2012) ที่กล่าวว่า ครูต้องช่วยให้เด็กได้เรียนรู้ผ่านการเล่น ใช้ชีวิตประจำวันอย่างปลอดภัยและมีความสุข

โดยส่วนรายการที่มีค่าเฉลี่ยคะแนนระดับปฏิบัติต่ำที่สุด คือ การจัดป้ายนิเทศเพื่อให้ความรู้เกี่ยวกับโภชนาการหรือการบริโภค ( $\mu = 4.00$ ) อาจเป็นเพราะการจัดป้ายนิเทศต้องใช้เวลาและทรัพยากรต่าง ๆ ซึ่งครูมีภาระอื่นนอกเหนือการสอน ส่วนใหญ่จัดป้ายนิเทศให้สอดคล้องกับหน่วยการเรียนรู้มากกว่าเน้นเรื่องสุขภาวะทางกายหรือเรื่องโภชนาการให้ความรู้แก่เด็กมิใช่เพียงการใช้ป้ายนิเทศอย่างเดียวครูสามารถเชิญผู้เชี่ยวชาญหรือวิทยากรมาให้ความรู้เกี่ยวกับโภชนาการสุขอนามัยและความปลอดภัยสอดคล้องกับ Childcare Committee county Donegal (1999) ที่กล่าวว่า สามารถใช้การเชิญผู้เชี่ยวชาญ ด้านที่เกี่ยวข้องกับโภชนาการมาให้ความรู้ในโรงเรียนเพื่อให้เด็กเกิดความตระหนักและมีประสบการณ์ที่ถูกต้องในการรักษาและดูแลสุขภาพทางการควรส่งเสริมและสร้างความตระหนักในการจัดป้ายนิเทศเพื่อความรู้กับผู้ปกครอง หรือผู้ที่เกี่ยวข้องกับเด็ก

### ข้อเสนอแนะในการนำไปใช้

1. โรงเรียนควรมีจัดอบรมเกี่ยวกับบทบาทครูในการส่งเสริมสุขภาวะทางกายแก่เด็กวัยอนุบาลกับการจัดการสอน เพื่อให้ครูสามารถจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาวะทางกายให้กับเด็กได้อย่างหลากหลาย
2. โรงเรียนควรตรวจสอบด้านการจัดพื้นที่สภาพแวดล้อมภายนอกห้องเรียน ว่ามีความหลากหลาย ความท้าทายหรือไม่ เพื่อเป็นการส่งเสริมสุขภาวะทางกายของเด็กวัยอนุบาล
3. โรงเรียนควรส่งเสริมให้ครูมีดูแลสุขภาพทางกายของตนเอง เช่น ส่งเสริมด้านการออกกำลังกาย การรับประทานอาหาร การดูแลสุขภาพและความปลอดภัย เพื่อเป็นด้านการเป็นแบบอย่างให้กับเด็กวัยอนุบาลอย่างสม่ำเสมอ

## ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัย

1. ควรทำวิจัยเพื่อสร้างเครื่องมือการส่งเสริมบทบาทครูในการส่งเสริมสุขภาวะทางกายแก่เด็กวัยอนุบาลให้มากยิ่งขึ้น
2. ควรทำวิจัยเพื่อให้ความรู้ ความเข้าใจกับครูในเรื่องสุขภาวะทางกายสำหรับเด็กอนุบาลให้มากยิ่งขึ้น

## รายการอ้างอิง

### ภาษาไทย

- กระทรวงสาธารณสุข. (2560). *กินง่าย ๆ ห่างไกลโรคอ้วน*. สืบค้นจาก <http://healthydee.moph.go.th/blog?HTID=59>
- เพลงไพโร รัตนวงศ์. (2557). *การนำเสนอแนวทางสำหรับครูในการจัดการเรียนนอกห้องเรียนสำหรับเด็กวัยอนุบาล* (วิทยานิพนธ์ปริญญาคุชฎบัณฑิต ไม่ได้ดีพิมพ์). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพมหานคร.
- รุ่งลาวัลย์ ละอาคา. (2559). *การพัฒนากระบวนการส่งเสริมสุขภาวะทางกายของเด็กวัยอนุบาลสำหรับผู้ปกครอง ชนบทอีสานโดยใช้การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมและแนวคิดชี้นะ* (วิทยานิพนธ์ปริญญาคุชฎบัณฑิต ไม่ได้ดีพิมพ์). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพมหานคร.
- เยาวพา เตชะคุปต์. (2542). *การศึกษาปฐมวัย*. กรุงเทพมหานคร: เอพีกราฟิกส์ ดีไซน์.
- วิกิพีเดีย. (2560). *เขตบางขุนเทียน*. สืบค้นจาก <https://th.wikipedia.org/wiki/บางขุนเทียน>
- ศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2560). *สมรรถนะ 7 ด้านที่เด็กปฐมวัยต้องมีเพราะเด็ก3-5ปีต้องการพัฒนาตามวัยที่ดี*. สืบค้นจาก <https://www.thaihealthcenter.org/campaign/content/detail/40>
- องค์การอนามัยโลก. (2541). *สารความรู้เกี่ยวกับสุขภาพ*. สืบค้นจาก <http://ptc.icphysics.com/webboard/SFM/index.php?topic=41369.0;wap>

### ภาษาอังกฤษ

- Angela, O. (2012). *Health, safety and wellbeing*. Retrieved from [http://www.earlychildhoodaustralia.org.au/nqsplp/wpcontent/uploads/2012/05/NQS\\_PLP\\_E-Newsletter\\_No29.pdf](http://www.earlychildhoodaustralia.org.au/nqsplp/wpcontent/uploads/2012/05/NQS_PLP_E-Newsletter_No29.pdf)
- Childcare Committee county Donegal. (1999). *The colour of my dreams supporting children's right to well-being*. Retrieved from [www.donegalchildcare.com](http://www.donegalchildcare.com)
- Cole, P. (2006). *All children ready for school: Health and physical well-being*. Retrieved from <https://www.iidc.indiana.edu/styles/iidc/defiles/ECC/SRUD-Health.pdf>
- World Health Organization. (1986). *WHO definition of health*. Retrieved from <http://www.who.int/about/definition/en/print.html>